

111運動法 健康新主張

每次步行10分鐘 心跳速率達110下 早、中、晚各一次 逐步累積 就有效果

【記者薛桂文／報導】從年前的尾牙、到長達九天的年假，許多人每天吃吃喝喝，一個年過完，體重也上升二、三公斤；如果無法拒絕美食誘惑，又懶得運動，醫師建議，不妨採取「111運動法」，少量運動、積少成多，也有控制體重的效果。

耕莘醫院社區醫學科主任王志嘉表示，目前一般建議的理想運動法以「333」為原則，也就是不論採何種有氧運動，每周應三次、每次30分鐘，而心跳速率達到每分鐘130下；但這樣的運動頻率與強度，許

多人或因忙碌、懶惰，往往不易達到。

有鑑於此，美國運動醫學會後來建議，運動其實也可「分期付款」，逐步累積，不必一次花許多時間、體力，而可改採分段進行，每次步行10分鐘，心跳速率達110下的微喘程度，早、中、晚各一次，也就是「111」的原則，仍有相當好的運動效果。

王志嘉分析，走路每小時消耗的熱量約180-200大卡，若依「111運動法」，一周走上210分鐘（約3.5小時），就可利用掉630-700大卡；相較於

「333運動法」，若採跑步，每小時消耗熱量400大卡，一周共用掉600卡左右，兩者效果其實差不多。

他強調，「111運動法」的好處在於時間短，且走路不需特別場地、器材，可隨時找空檔進行，例如，搭公車、捷運時，可以提早一站下車，或多走一站再搭車，其運動量已達到要求，即使不喜歡運動的人，也較不致有排拒心態。

不過，這種「分期付款式」的運動法，一個月約只能減掉0.5公斤，對於只想維持體重的人或許適合，但若正在努力

減重者，這樣的運動頻率、強度就嫌不足，收效恐太緩慢。

台北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅則提醒，要控制體重，除了規律運動，更得抗拒美食的誘惑；而其原則未必得拒吃那些食物，只要懂得食物的代換，仍可滿足口欲，又不怕超重。

她舉例，像這兩天吃元宵、湯圓，平均三顆包餡元宵有200大卡，相當於四分之三碗飯，若吃了碗元宵，飯就得少吃一碗；而一般小湯圓10顆就有70大卡，加上酒釀、紅豆等作料，一碗也有400大卡以

111運動法與333運動法比較

	111運動法	333運動法
方式	3次/日 7日/周	3次/周
時間	10分鐘/次	30分鐘/次
運動方式	走路	各式有氧運動
心跳速率	110次/分	130次/分
適用族群	上班族較不受運動者	年輕人體能較佳者

資料來源：王志嘉醫師

製表：薛桂文

上，就得少吃一碗半的飯，才能平衡得過來。

蘇秀悅說，我們每天所需熱量，以每公斤體重30大卡計算，一般60公斤體重者約需

1800大卡，而外食常會不慎就吃過量，像十道菜的宴席，每道菜都吃一點，就差不多1400大卡，所以不妨少吃幾道菜，就不怕攝取過多熱量。